

113學年度 四 年級 健康與體育 領域教學計畫表

第一學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一 飲食智慧王 活動1 飲食新概念	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 3. 了解六大類食物的類型。 4. 了解六大類食物的每日攝取量。 5. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 6. 了解飲食均衡對健康的重要性。 7. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 8. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。	1. 實作：能將六大類食物做分類。 2. 自評：檢視自己早餐的內容。 3. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第二週	單元一 飲食智慧王 活動2 飲食生活面面觀	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 3. 能舉出有助於生長發育的因素。 4. 認識營養不均所造成的健康問題。	1. 自評：檢視自己的飲食習慣。 2. 問答：能說出體重過重對身體的影響。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第三週	單元一 飲食智慧王 活動2 飲食生活面面觀	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。 2. 認識營養不均所造成	1. 問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。 2. 自評：檢視自己的生	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與	

		1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	擇的影響因素。	成的健康問題。 3. 能舉出有助於生長發育的因素。	活飲食習慣。	家庭的生活作息。 【食農教育】 【消費者保護】	
第四週	單元二快樂每一天 活動1校慶運動會	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 認識情緒類型。 2. 練習負向情緒的調適技巧。 3. 如何提升抗壓力。	1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。 2. 發表：說出圖中角色的內在想法。 3. 發表：如何判別情緒類型？ 4. 演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。 5. 口語練習：使用正向語言表達。 6. 發表：問題情境的解決方法。 7. 自評：自己調適負面情緒的能力。 8. 發表：能說出壓力對身心的影響。 9. 發表：能說出提升抗壓力的方法。	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
第五週	單元二快樂每一天 活動2明日之星	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1. 接受自己的獨特性。 2. 提升自我價值。 3. 體會自我實現的感受。	1. 發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？ 2. 問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？ 3. 圖畫：畫出自己喜愛的事物。 4. 發表：典範文人物的相關討論。 5. 學習單：自畫像。 6. 發表：想像二十年後自己的樣子。 7. 紙筆：完成夢想地圖活動。	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E6 覺察個人的優勢能力。	

第六週	單元二快樂每一天 活動3我愛我的家	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 了解家庭對自己的重要性。 2. 學習良好的家庭溝通。 3. 演練家庭溝通技巧。 4. 以語言和行動表達對家人的愛。 5. 生活快樂指數自我評量。	1. 發表：說出家人對我付出的行動。 2. 問答：能說出與家人溝通時的步驟。 3. 演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。 4. 自評：在生活中實踐愛家行動。 5. 問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【高齡教育】 【失智症議題】	
第七週	單元三克癮防衛隊 活動1消滅菸蟲行動	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 了解吸菸對健康的危害。 2. 建立無菸家庭。 3. 建立無菸校園。	1. 問答：能辨別一、二、三手菸的差別。 2. 紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。 3. 發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。 4. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。 5. 發表：規勸親友戒菸的策略。 6. 發表：如何幫助親友戒菸呢？ 7. 發表：推動無菸校園的策略。 8. 展演：設計菸害防制的展示或演出。	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第八週	單元三克癮防衛隊	2a-II-1 覺察健康受到個人、家	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對	1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社	1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小	【人權教育】 人E4 表達自己對一	

	活動2癮力效應	庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	區健康意識。 2. 專題研究檳榔相關議題。 3. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 4. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 5. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。 6. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。	偉吃檳榔？ 2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？ 3. 發表：故事內容問題討論。 4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。 5. 小書製作：戒檳衛教單張。 6. 問答：日常生活中和酒有關的文化有哪些？ 7. 問答：酒醉的人會有哪些行為表現？ 8. 廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？ 9. 發表：酒後駕車會有什麼危害？ 10. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。 11. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。 12. 自評：依照能力向度自評分數。 13. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。	個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第九週	單元四體能我最棒 活動1體適能知多少	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 認識體適能的意義與類別。 2. 進行體適能檢測。 3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 4. 善用資源和記錄改善體適能。	1. 問答：能說出體適能測驗的項目。 2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。 3. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。 4. 實踐：能自主進行提升體適能的活動。	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	
第十週	單元四體能我最棒 活動2體適能大挑戰	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯	Ab-II-1 體適能活動。	1. 認識 Tabata 運動。 2. 分組進行 Tabata 運動。 3. 進行創意	1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。 2. 實作：表現 Tabata 運動動作。	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	

		合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		Tabata 運動組合。 4. 分享Tabata 運動的功能。	3. 實作：創意組合Tabata 運動。 4. 實踐：跟他人分享Tabata 運動的功能。		
第十一週	單元四體能我最棒 活動3支撐擺盪	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 練習平板支撐動作。 2. 練習手推車動態支撐。 3. 練習單槓支撐動作。 4. 練習單槓支撐和擺盪。 5. 認識單槓運動安全須知。	1. 問答：能說出平板支撐動作要領。 2. 實作：能表現靜態平板支撐動作。 3. 實作：能表現手推車動態支撐動作。 4. 問答：能說出單槓支撐的要領。 5. 實作：能表現單槓支撐動作。 6. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 7. 實作：能表現單槓擺盪動作。 8. 行為：能遵守單槓安全操作行為。	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	
第十二週	單元五運動力與美 活動1「鈴」聲響起	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 4. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 5. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 6. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。 4. 實作：能做出基本運鈴動作。 5. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 6. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第十三週	單元五運動力與美 活動2飛天旋轉	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	

		作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 5. 學會飛盤擲、接動作。 6. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 7. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 8. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。 4. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。		
第十四週	單元六跑跳擲我最行 活動1更快、更高、更強	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	1. 認識奧運起源。 2. 認識古希臘奧運的貢獻。 3. 知道奧運的運動價值。 4. 分享奧運的運動價值。	1. 問答：能說出奧運起源。 2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。 3. 問答：能說出奧運的運動價值。 4. 行為：能分享奧運的運動價值。	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	
第十五週	單元六跑跳擲我最行 活動2田徑跑跳擲	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。 3. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 4. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	
第十六週	單元六跑跳擲我最行 活動2田徑跑跳	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

	擲	3c-II-1 表現聯合性動作技能。		步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。	安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	
第十七週	單元六跑跳擲 我最行 活動3誰能擲得遠	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會正確的壘球擲遠的動作。 2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	
第十八週	單元七運動衝衝 活動1快接快傳、活動2運球好好玩	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出雙手運球的動作。 5. 能觀察同學的動作並反思。 6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能控制運球的力道、方向與位置。 5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	
第十九週	單元七運動衝衝 活動3運球追追追、活動4防守不漏接	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 參與提高體適能與基本	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 4. 能做出正確的防守動作。 5. 利用實際演練，增進防守的熟練度。 6. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。	1. 實作：能做出快速前進及變換方向的運球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能完成三種不同的訓練方式。 5. 討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。 6. 實作：能做出正確的防守動作。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

		運動能力的身體活動。			7. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。 8. 觀察：能和同學合作進行活動。		
第二十週	單元七運動衝衝 活動5防守九人組	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。 3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。	1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。 2. 討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	
第二十一週	單元七運動衝衝 活動6隔網出擊	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能正確做出低手擊球動作。 2. 能正確做出高手擊球動作。 3. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。	1. 實作：能做出低手及高手擊球動作。 觀察：透過練習，能逐步熟練動作。 3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

第二學期

教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一健康從齒開始 活動1食物卡齒縫了	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	發表 問答 操作 自評	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

第二週	單元一健康從齒開始 活動2牙齒好正	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。 3. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。 4. 採取改善口腔健康的行動。	問答 紙筆 自評 觀察 自評 演練	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第三週	單元一健康從齒開始 活動2牙齒好正	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 正確選擇口腔保健用品。 2. 練習牙齒自我檢查的方法。 3. 辨識口腔衛生保健產品資訊。	問答 自評 紙筆 發表	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第四週	單元二消費高手 活動1消費停看聽、活動2聰明安心吃	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法	1. 覺察購物的需求。 2. 做出購買的決定。 3. 認識不同類別的商品標示。 4. 了解必要的商品標示內容。 5. 了解發生消費問題的處理方式。 6. 了解購物後，索取統	討論 發表 問答	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

				一發票的重要性。 7. 認識消費者保護專線1950。 8. 認識食品標章。 9. 了解食品標章的意義。 10. 了解食品消費的注意事項。 11. 了解食品的保存方式。 12. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 13. 學會閱讀食品包裝的標示內容。 14. 認識有食品標章的商品。		【消費者保護】	
第五週	單元三成長的喜悅 活動1迎接青春 期、活動2男生 女生做朋友	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。	Db-II-1 男女生 殖器官的基本功 能與差異。 Db-II-3 身體自 主權及其危害之 防範與求助策 略。	1. 能認識青春期的生理 變化。 2. 能用健康的態度面對 青春期。 3. 能學會建立友誼的方 法。 4. 能了解每個人都擁有 身體自主權。 5. 能尊重別人的身體自 主權。 6. 能保護自己身體的自 主權。	問答 實作 觀察 發表 學生互評	【性別平等教育】 性E1 認識生理性 別、性傾向、性 別特質與性別認 同的多元面貌。 性E4 認識身體界 限與尊重他人的 身體自主權。 【法治教育】 法E8 認識兒少保 護。 【品德教育】 品E1 良好生活習 慣與德行。 【性剝削防治】	
第六週	單元三成長的喜悅 活動3我的未來 不是夢	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。	Db-II-2 性別角 色刻板現象並與 不同性別者之良 好互動。	1. 能察覺性別刻板印 象。 2. 能體會兩性的特質與 能力沒有明顯差異。 3. 能體會兩性的特質與 能力沒有明顯差異。	發表 自評 觀察 實作 發表	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角 色的刻板印象， 了解家庭、學校 與職業的分工，	

				4. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 5. 能用健康的態度面對青春期。 6. 能保護自己的身體自主權。 7. 不因性別阻礙自己的潛力發展。		不應受性別的限制。 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【性剝削防治】	
第七週	單元四防災小兵 活動1天搖地動	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。 3. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 4. 辨別適宜的安全避難角。 5. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 6. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 7. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 8. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 9. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。 10. 知道家庭防災卡如何填寫。 11. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。	問答 發表 自評 實作	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	
第八週	單元四防災小兵	3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施	1. 認識颱風造成的災害。	發表 問答	【防災教育】 防E5 不同災害發	

	活動2狂風暴雨	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	及逃生避難基本技巧的認識。	2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3. 認識颱風造成的災害。 4. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 5. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。 6. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。	自評 問答 實作	生時的適當避難行為。	
第九週	單元五運動休閒樂趣多 活動1活力家庭愛運動	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。 2. 能說出養成規律運動的妙招。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十週	單元五運動休閒樂趣多 活動2健走好處多	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能了解從事健走運動應注意的事項。 2. 學會正確的健走運動的動作要領。 3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十一週	單元五運動休閒樂趣多 活動3臥虎藏龍	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十二週	單元六運動大集合 活動1伸展自如	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運動。 3. 進行動態伸展運動。	問答 實作 實踐	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	

		體活動的傷害和防護概念。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		4. 認識伸展運動的原則。 5. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 6. 討論課後自主進行伸展運動的方法。			
第十三週	單元六運動大集合 活動2柔軟支撐	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 模仿柔軟支撐動作練習。 2. 認識柔軟支撐動作練習策略。 3. 進行創作組合。 4. 進行展演分享。	問答 實作	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	
第十四週	單元六運動大集合 活動3用身體作畫、活動4毬子樂	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。進行創作組合。 3. 進行展演分享。 4. 能做出一踢一接的踢毬動作。 5. 能做出連續踢毬動作。 6. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毬子練習。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	單元七球兒好好玩 活動1傳停大挑戰、活動2盤球追追追	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與	1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出直線及	實作 討論 觀察	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	球關係攻防概念。	轉向盤球的動作。 5. 能觀察同學的動作並反思。 6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。			
第十六週	單元七球兒好好玩 活動3籃球大突破	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	實作 討論 觀察	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週	單元七球兒好好玩 活動4躲避球大戰	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能學會快速傳接球動作技巧。 2. 能做出快速轉身後退動作。 3. 比賽過程能遵守規範。	實作 觀察	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十八週	單元七球兒好好玩 活動5「羽」你	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍	1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽毛球特性。 2. 能以正確持拍動作，	觀察 實作 紀錄	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

	同樂	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	連續向上拍擊球。 3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。		【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十九週	單元八戲水安全 停看聽 活動1防溺常識 說一說、活動2 救溺、自救一起來	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 能學習戲水安全注意事項。 2. 了解防溺十招的內容。 3. 課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。 4. 救生器材的認識與使用。 5. 實際練習水中自救的方式。 6. 認識水上安全標誌。	實作 討論 觀察	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E3 知道常見事故傷害。 【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	
第二十週	單元八戲水安全 停看聽 活動3水中小勇士	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	實作 討論 觀察	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	